

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,  
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
REPOLLO  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS  
Y VERDURITAS  
YOGUR

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,  
ZANAHORIA Y REPOLLO)  
REPOLLO  
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE  
VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
COUS COUS CON GUISANTES, TOMATE Y  
CHAMPIÑONES  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES CON TOMATE  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
REVUELTO DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**